

# ZYKLUS POWER.

mit Franzi Ruhnau



**DEIN ZYKLUS  
ALS KOMPASS  
Liebe, Leben, Arbeit**

[hi@zykluspower.de](mailto:hi@zykluspower.de) | [@zykluspower\\_](https://www.zykluspower.de) | [www.zykluspower.de](https://www.zykluspower.de)



## WARUM ZYKLUS TRACKING?

Es ist völlig normal, dass sich deine Stimmung täglich ändert. Diese Vielfalt ist deine Stärke. Dein Menstruationszyklus ist dein Lebenskompass.

Und das Tracken, also Aufzeichnen deines Zyklus ist wirklich simpel. Im Vergleich zu anderen neuen Gewohnheiten hast du ziemlich wenig Barrieren bei der Umsetzung (im Vergleich zu mehr Sport, weniger Scrollen usw.).

**Zyklus Tracking hat mein Leben und meine Ehe gerettet. Es ist aus meiner Sicht wirklich DAS Tool, wenn es um eine hilfreiche und gesunde Veränderung in deinem Leben gehen soll.**

Zyklusachtsamkeit ist die easy neue Gewohnheit schlechthin. Du brauchst nur **60 Sekunden am Tag** investieren. Anfangen, dranbleiben, umsetzen – positive Veränderungen wirst du rasch bemerken. Eine Minute am Tag (z.B. beim Zahneputzen oder Warten auf die U-Bahn) lässt sich einfach umsetzen. Deinen Menstruationszyklus zu verfolgen und dir dessen bewusst zu sein, ist DER Gamechanger für Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung und das auch noch for free.

Wenn du deine Emotionen, Erfahrungen und kognitiven Fähigkeiten aufzeichnest, wirst du nicht nur deine Superpowers und Herausforderungen im Zyklus entdecken, sondern in der Lage sein für bestimmte Tage sehr genauer Voraussagen zu treffen.

Das Zyklus Tracking fördert deine Körperkompetenz – sprich, dein Gespür für den eigenen Körper – und das hat einen entscheidenden Einfluss auf dein Selbstwertgefühl und deine mentale Gesundheit.

**Aus meiner Sicht ist Zyklusbewusstsein das am meisten unterschätzte Tool für seelisches Wohlbefinden.**

Give it a try. It's free and fun! :)





## BASICS ZUM ZYKLUS

Bevor wir uns jetzt ans Zyklus Tracking machen, lass uns noch ein paar Basics definieren.

Der Menstruationszyklus bezieht sich auf die Zeitspanne zwischen dem Beginn einer Periode und dem Beginn der nächsten. Die Zykluslänge kann zwischen 24 und 36 Tagen variieren. Alles in dieser Rahmen kann "normal" sein. Wir sind alle unterschiedlich. Der klassische 28 Tage Zyklus ist NICHT das non plus ultra.

Wie betrachte ich den Zyklus?

In der Medizin wird der Zyklus in zwei Phasen eingeteilt. Die Follikelphase ist die erste Hälfte des Zyklus (erster Tag der Blutung bis zum Eisprung). Die zweite Hälfte des Zyklus, die Lutealphase, beginnt mit dem Eisprung und geht bis zum Einsetzen deiner nächsten Menstruationsblutung.

Tag 1 deines Zyklus ist immer der erste Tag, an dem du deine Periode hast und eindeutig blutest. Die Menstruation ist die Zeit der Blutung. Der Eisprung ist die Freisetzung einer Eizelle und findet normalerweise etwa 14 Tage vor Beginn der Periode statt. Die Dauer der Lutealphase ist festgelegt und beträgt etwa 12-16 Tage (im Durchschnitt 14). Grundsätzlich lässt sich sagen, dass in der ersten Zyklushälfte deine Energie tendenziell ansteigt (gemeinsam mit den Hormonen, insbesondere Östrogen) und in der zweiten Zyklushälfte absinkt (auch gemeinsam mit den Hormonen, hier ist Progesteron dominant).

Und dann gibt es noch das **Modell der inneren Jahreszeiten**, was von den Gründerinnen der Red School in die Welt gebracht wurde. Dieses Modell unterteilt den Zyklus in vier Phasen:

- Menstruation = innerer Winter
- Follikelphase = innerer Frühling
- Ovulation = innerer Sommer
- Lutealphase = innerer Herbst

Was es genau damit auf sich hat, lernst du in meinen Workshops.





## WOMIT TRACKE ICH DEN ZYKLUS?



Zum Tracken kannst du verwenden:

- Dein Notizbuch
- Dein Handy (ggf. auf einer App)
- Eine Excel Liste
- Das Zyklusrad aus dieser Datei
- Dein Bullet Journal
- ...

## WELCHE METHODE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Dein Zyklus Check-in kann von 15 Sekunden bis 15 Minuten dauern. Je nach dem, wo du gerade steckst und wie viel Lust und Bedürfnis du hast, deine Gefühle und dein Befinden niederzuschreiben.

Das Zyklusrad in diesem PDF bietet dir eine elegante Möglichkeit, deinen Zyklus auf einen gesamten Blick zu erfassen.

Du kannst Kopien davon in dein Notizbuch kleben um daneben z.B. ausführlichere Notizen zu machen. Genauso kannst du das Zyklusrad auch in A4 oder A3 ausdrucken und an die Wand hängen.

Fühl dich frei, auch über die vorgegebenen Linien hinauszuschreiben.  
;-)

Du könntest auch eine Excel Tabelle mit den Tagen des Zyklus auf der linken Seite erstellen, sodass jeder Zyklus eine eigene Spalte hat. Oder noch mehrere Spalten hinzufügen mit weiteren Kategorien, die du tracken möchtest. Das charmante an dieser Variante ist: du kannst die Zyklustage leicht vergleichen, nebeneinander legen und so besonders gut Muster und Veränderungen erkennen.



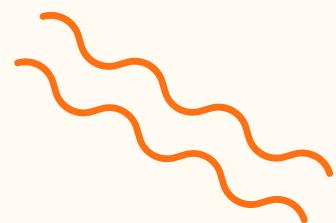


## TOP TIPPS FÜR DEIN ZYKLUS TRACKING:



- **Dein Zyklus ist DEIN Zyklus.** Vergleiche dich nicht mit anderen, unsere Erfahrungen sind sehr individuell.
- **Mach dir keinen Kopf um die perfekte Methode,** fang einfach mit dem Tracking an. Es wird sich beim Machen entwickeln und finden.
- **Don't fool yourself.** Für die ersten drei Monate empfehle ich dir, deine Daten nur zu sammeln und nicht mit dem Zyklus vorher zu vergleichen. Das kann dazu führen, dass du dich selbst austrickst und beeinflusst. Versuch es gemeinsam mit unserem Freund **BOB** zu machen: Beobachten Ohne zu Bewerten. Nutze dein Zyklustracking um Neugierde und Interesse zu kultivieren.
- **Bleib analog, zumindest am Anfang.** Auch wenn eine App für dich das liebste Tool wäre, versuche die ersten 3 Zyklen die du trackst, das Zyklusrad aus diesem PDF und ein Notizbuch zu verwenden. So lernst du dich, deinen Körper und deinen Zyklus von innen heraus und ohne die Einschränkungen und vorgegebenen Kategorien einer App kennen

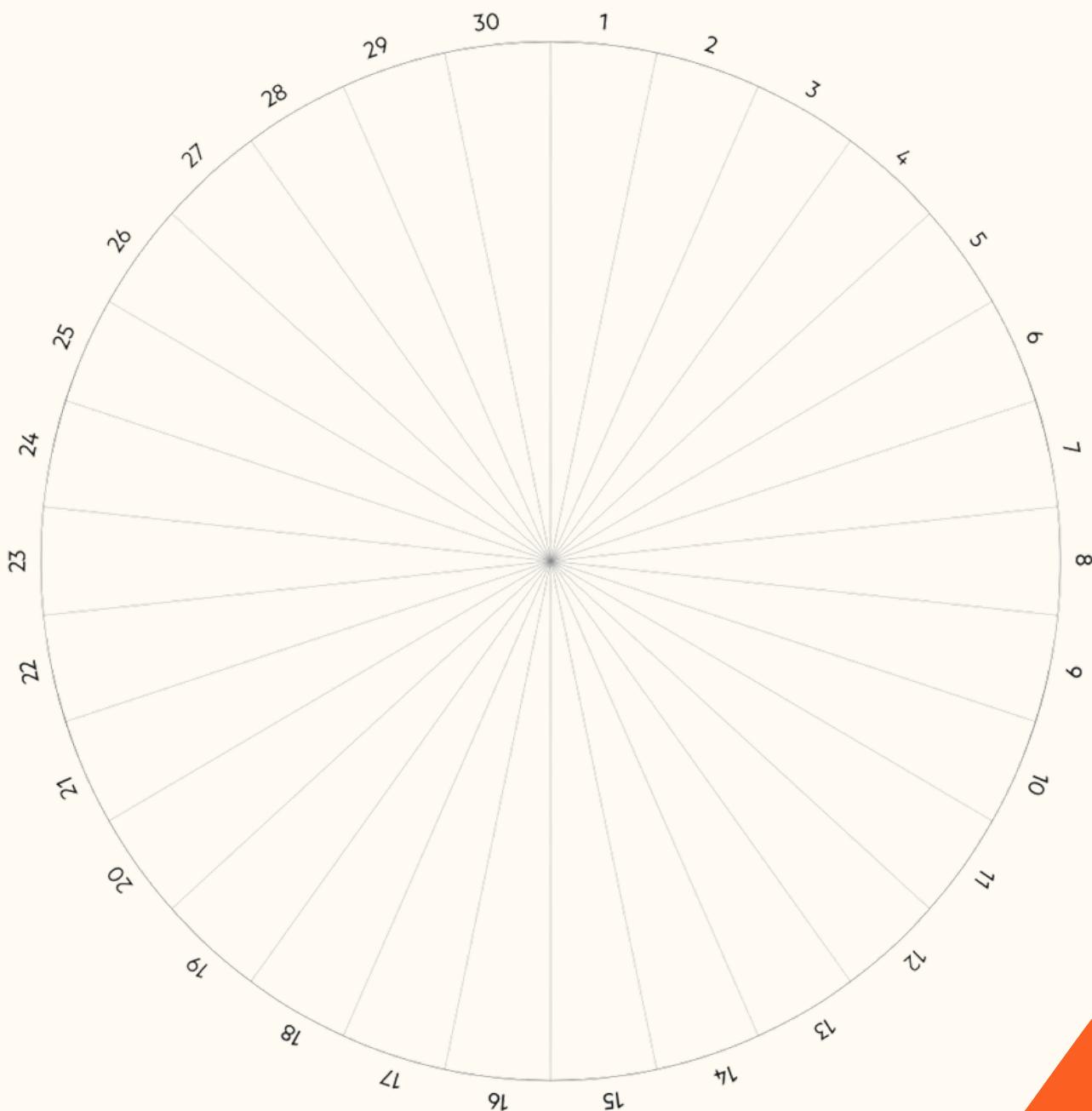


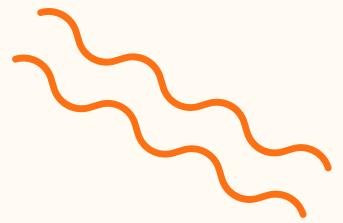


## DEIN ZYKLUSRAD

Checke mit dir und deinem Zyklus ein. Wie fühlst du dich heute **körperlich, mental und emotional?**

Versuche für jeden Bereich ein Wort zu finden und trage es in die entsprechende Spalte ein. Die Listen mit Gefühlen auf den nächsten Seiten helfen dir dabei.

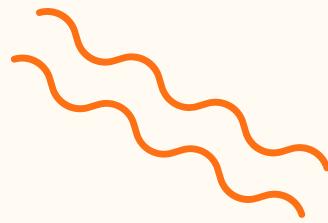




## GEFÜHLE, WENN DEINE BEDÜRFNISSE EHER ERFÜLLT SIND:

aktiv	gelassen/geduldig	sorglos
allverbunden	gespannt	still
amüsiert	glücklich	stolz
aufmerksam	glückselig	tapfer
ausgeglichen	heiter	übermütig
ausgelassen	im Vertrauen	unbekümmert
beeindruckt	interessiert	verwundert
begeistert	klar	voller (Vor-)Freude
berührt	kraftvoll	voller Energie
dankbar	leicht	wach
enthusiastisch	liebevoll	warm
entspannt	lustig	zärtlich
entzückt	mit mir eins	zufrieden
erfüllt	motiviert	zuversichtlich
erleichtert/unbeschwert	mutig	
erwartungsvoll	neugierig	
fasziniert	optimistisch	
frei	ruhig	
freudig erregt	sanft	
friedlich	voller Liebe	
froh	satt	
fröhlich	selig	
geborgen	sicher/geschützt	





## GEFÜHLE, WENN DEINE BEDÜRFNISSE EHER NICHT ERFÜLLT SIND:

alarmiert	enttäuscht	süchtig
angespannt	erregt	traurig
ängstlich/voller Angst	erschöpft	überlastet
antriebslos	erschreckt	unbehaglich
apathisch	frustriert	uneins mit mir
ärgerlich	furchtsam	ungeduldig
aufgereggt/ außer sich	gelähmt	unglücklich
ausgelaugt	gelangweilt	unruhig
bedrückt	gleichgültig	unwohl
befangen	hilflos	unter Druck
belastet	hoffnungslos	unzufrieden
beschämkt	irritiert	verbittert
besorgt	kalt	verloren
bestürzt/betroffen	krank	verspannt
bitter	lethargisch	verwirrt
deprimiert	Lustlos/ohne Elan	verwundert
desinteressiert	melancholisch	verzagt
distanziert	müde	verzweifelt
durcheinander	nervös	voller Groll
eifersüchtig/neidisch	ohnmächtig	wütend
einsam	panisch	zappelig
elend	sauer	zerrissen
empfinde Ekel	schlaff	zögerlich
empört/ entsetzt	schuldig	zornig





## UND WAS IST MIT APPS?

Auf dem Markt gibt es unendlich viele Apps und für manche ist das Tracken mit einer App die beste Variante.



Grundsätzlich sage ich: **Das beste Tracking ist das, was du machst.**  
Probier dich aus, experimentiere mit verschiedenen Tools und  
nimm dann das, was für DICH funktioniert.

Und wenn du eine App verwenden willst, dann nimm eine, die deine Daten nicht verkauft. Ich mag folgende Apps:  
Clue, Read your body (gibt's nur als Bezahlversion).

Trotzdem mein Tipp: Nutze gerade für die ersten 3 Zyklen die du trackst, das Zyklusrad aus diesem PDF und ein Notizbuch. So lernst du dich, deinen Körper und deinen Zyklus ohne die Einschränkungen und vorgegebenen Kategorien einer App kennen.

## NOCH FRAGEN?

Die Fragen kommen oft erst beim Machen. Melde dich gern bei mir mit deinen Fragen und Herausforderungen.

Schreib mir bei Insta oder kontaktiere mich über meine Website [www.zykluspower.de](http://www.zykluspower.de).

Ich freue mich von dir zu hören.

Lot's of love & Zyklus Power  
deine Franzi

